

**Organisateur** : Aude BERTRAND  
**Contact** : Rubrique "kifaikoi" sur le site web

## Le Mont THABOR

Du 11/09/2015 au 13/09/2015



**Nombre de personnes : 5 (organisatrice comprise)**

**Niveau(x) : M+ ▲**

En cette fin d'été, nous allons gravir le Mont Thabor (3178 m). Cette ascension, facile, se fera dans des paysages magnifiques. Située à la frontière italienne, cette randonnée nous permettra aussi de goûter les spécialités de nos cousins italiens, en particulier au refuge des Rois Mages.

### **Programme :**

**Vendredi 11 Septembre (J1)** : Nous partons tôt de Paris en train pour rejoindre Modane en fin de matinée. De là, un taxi nous transportera jusqu'au Lavoir (1923m). Nous commencerons notre randonnée à pied en montant jusqu'au refuge du Mont Thabor (2502 m) par le GR5.

*Distance : 6 km environ, 3h00 environ, dénivelé cumulé : + 600 m.*

**Samedi 12 Septembre (J2)** : De bon matin, nous montons du refuge au Mont Thabor (3178 m). Après avoir admiré la vue, nous descendons jusqu'au refuge des Rois Mages (1765 m) dans la vallée Etroite.  
*Distance : 16 km environ, 8h00 de marche environ, dénivelé cumulé : + 680 m / - 1400 m.*

**Dimanche 13 Septembre (J3) :** Après une nuit réparatrice, nous partons le dimanche matin pour Névache par le col des Thures (2194 m).

Un taxi nous attendra à Névache à 16 heures pour nous emmener à Bardonecchia où avant de prendre le TGV pour Paris, nous aurons le temps de déguster une gelato.

*Distance : 10 km environ, 5 h de marche environ, dénivelé cumulé : + 430 m / - 600 m.*

**Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité.**

**Coût prévisionnel : 120 €** comprenant l'hébergement en demi-pension dans les deux refuges, le prix des courses en taxi, les frais CAF et les frais d'organisation.

Ne sont pas compris : les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, les transports SNCF, et le dîner du dimanche 13 au soir.

Les deux refuges proposent des pique-niques à 9 euros pour le premier et à 10 euros pour le second.

Merci de m'indiquer si vous êtes intéressés pour que je puisse les réserver.

**Niveau technique :** le trajet ne présente pas de difficultés particulières. La journée de samedi sera longue, c'est la seule difficulté de ce week end et il y a un dénivelé négatif important (- 1400 m).

**Niveau :** Moyen +. Sortie itinérante avec portage.

**Équipement :** sac à dos contenant toutes vos affaires, chaussures de marche, poche à eau ou gourde contenance minimum 1,5 litre, sifflet, couverture de survie, votre carte du CAF, chaussettes et affaires de rechange, chapeau, crème solaire, polaire, veste de pluie, pharmacie personnelle, papier toilette, drap sac et taie d'oreiller (couettes fournies), lampe frontale, boules Quiès, affaires de toilette et serviette légère, 3 piques niques ou 1 si vous souhaitez en commander aux deux refuges dans lesquels nous dormons. Les bâtons sont très fortement conseillés.

## **TRANSPORTS :**

Rendez-vous à la gare de Lyon en tête de train 15 mn avant le départ.

Le transport est libre, à la charge et à l'initiative de chacun; cependant la sortie est adaptée aux horaires de trains suivants :

**Aller :** vendredi 11 septembre – départ de **Paris Gare de Lyon** à 6h28, arrivée à **MODANE** 10h49.

**Retour :** Dimanche 13 septembre – départ de **Bardonecchia** à 18 h 50, arrivée à **Paris Gare de Lyon** à 23h32.

**Hébergement :** dans des dortoirs de refuges

**Inscription :** demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du jeudi 11 juin. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 102 euros.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

**Sortie avec accord de l'organisateur :** Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente.

Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

**Pour en savoir plus :** carte IGN 1/25 000 n° 3535 OT.

Si vous souhaitez des informations complémentaires, vous pouvez contacter l'organisatrice via le « kifaikoi ».

A très bientôt !